

Obsah

Předmluva Jeho Svatosti 14. dalajlamy	5
Předmluva	7
Poděkování	15
Úvod	17
1. Slyšel jsem, že umíráš	19
2. Nemusíš mít strach	22
3. Meditační techniky	26
4. Neobjevená země	30
5. Poutník se vrací	34
6. Kontinuita mistrů	37
7. Kam odtud odcházíme?	41
8. Meditační techniky	45
9. Pohled zpátky	49
10. Co je kolem	52
11. Pohled vpřed	55
12. Mimotělní zkušenost	58
13. Meditační techniky	62
14. Původ knihy <i>Bardo Thödol</i>	66

15. Tibetská kniha mrtvých	70
16. Bůh jako bytostné Já	74
17. Tibetská kosmologie	77
18. Meditační techniky	81
19. Okamžik smrti	85
20. Objevuje se jasné světlo	89
21. Druhotné světlo	93
22. Ježíš Kristus	97
23. Meditační techniky	101
24. Návrat individuality	105
25. Rozcestí	109
26. Opuštění světla	113
27. Šest oblastí barda	117
28. Meditační techniky	121
29. Nevědomost a hněv	125
30. Ego a chtivost	129
31. Žárlivost a pošetilost	133
32. Cesta pokračuje	137
33. Meditační techniky	141
34. Cesta k soudu	145
35. Pojetí karmy	149
36. Soud	153
37. Znovuzrození	157
38. Výběr pravého znovuzrození	161
39. Prý se chystáš znovu narodit	166
Stoslabičná mantra	171
 Doporučená literatura	 172